

# REHA-SPORT

## Orthopädie

Sport für Teilnehmer mit orthopädischen Problemen oder als Anschlussport nach einer Reha-Maßnahme.

## Koronarsport

Gezieltes Training, Betreuung und Beratung für Patienten mit koronarer Herzerkrankung wie z. B. Herzinfarkt, Schrittmacherimplantation, Defi-Implantation, Stent-Implantation, Bypass-Operation, Herzkatheteruntersuchungen. Es ist immer ein Arzt während der Sportstunde anwesend!

## Sport nach Krebs

Ein individuelles Sport- und Bewegungsprogramm welches nach einer Krebsdiagnose den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann. Ziel von „Sport nach Krebs“ ist, dem Betroffenen in seiner physischen und psychischen Rehabilitation zu unterstützen.

# KURSERKLÄRUNG

## Bauch intensiv

Durch intensive Übungen werden die **inneren** und **äußeren**, die **geraden** und die **schrägen Muskeln** umfassend trainiert. Die **Körpermitte** wird schnell und effektiv in Form gebracht.

## Stretch & Relax

Ausgiebiges **Dehnen** der **gesamten Muskulatur** ist hier Programm. Auf Dauer führt Dehnen zu **mehr Kraft** und **Ausdauer**, die Muskulatur ist geschmeidiger und gleichzeitig fester.

## Bodystyling

Hier hast du ein **effektives Ganzkörpertraining**. Es wird die Ausdauer der **Muskulatur gestärkt**, **Fett verbrannt** und somit die Figur in eine bessere Form gebracht. Das Training besteht aus einem Mix aus **Kraft & Ausdauer**.

## Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein freier dynamischer Stil des **Ashtanga Yogas**, in Verbindung mit **fließender Atmung** (Vinyasa). Im Mittelpunkt stehen die **Asanas**. Es fordert körperlich und mental, stärkt unsere Konzentration und verbindet **Körper, Geist und Seele**.

## Functional Workout

Auf Basis des Functional Trainings werden die **4 Säulen** der menschlichen Bewegung trainiert: **Fortbewegung**, **Niveauänderung**, **Ziehen** und **Drücken**, sowie **Rotation**. Unsere Hilfsmittel sind Kleingeräte und das eigene Körpergewicht.

## DanceFitness

Ertanz dir deine Fitness! Leichte Choreographien aus verschiedenen Tanelementen, die zu **abwechslungsreicher Musik ein leichtfüßiges Cardioprogramm** ergeben.

## RückenFit

Mit einfachen Übungen wird der **Rücken gestärkt** und die **Wirbelsäule mobilisiert**. Da die **Bauchmuskulatur** und der Rumpf ebenfalls eine wichtige Rolle spielen, werden diese Partien zusätzlich trainiert. Verspannungen werden gelindert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

## Energy Workout

Hol dir in diesem Kurs deine **Extraportion Energie** für die nächsten Tage ab! 30 Minuten für Körper und Geist.

## Kickass

Ferner Osten trifft Ostalb, Alt trifft Neu, **Kampfkunst trifft Aktivum**. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## HIIT

Hochintensives **Intervalltraining** ist der Wechsel zwischen kurzen Trainingsintervallen, in denen man sich völlig verausgibt und kurzen Intervallen der aktiven Erholung.

## Indoor Cycling

Indoor Cycling **regt den Stoffwechsel an**, **kräftigt die Muskeln** und **verbrennt Fett**. Gesäß- und Beinmuskulatur sowie Rumpfmuskulatur stehen im Fokus, denn beim Indoor Cycling erhebst du dich regelmäßig vom Sitz. Außerdem gibt es keinen Leerlauf wie beim Fahrrad - Treten ist angesagt. Musik sorgt dabei für eine Extraportion an Motivation!

## Indoor Cycling (Sprint)

**Hochintensives Intervalltraining**. Maximale Ergebnisse mit minimalem Zeiteinsatz.

## Sonntagsspecial

Freut euch auf unterschiedliche Highlights!

TSV  
*Aktivum*

SPORTVEREINSZENTRUM TSV HÜTTLINGEN



...trainieren  
wann & wie  
Du willst!



TSV Aktivum  
Bärenhaldenweg 3-5  
73460 Hüttlingen  
Telefon: 0 73 61 / 8 90 84 44  
E-Mail: info@tsv-aktivum.de  
www.tsv-aktivum.de



Du findest uns auf  

ERSTMALIG IM OSTALBKREIS

BEWEGUNG & SPORT

FITNESS & GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN

# DAS AKTIVUM

- Fitness & Entspannung auf über 300 m²
- Über 80 Stunden in der Woche und 350 Tage im Jahr geöffnet
- Mehr als 15 Kurse pro Woche z. B. Yoga, Bauch intensiv, Stretch & Relax, RückenFit, HIIT, Funktionsgymnastik, Reha Sport...
- Bistro mit Kommunikationsbereich
- Moderne gesundheitsorientierte Fitnessgeräte von TECHNOGYM mit UNITY MINI Bildschirm
- Freihantel- und Functionalfläche
- Tanita Körperanalysewaage
- Qualifiziertes Trainer- und Betreuersteam
- Individuell gestaltete Trainingspläne
- Sauna täglich geöffnet
- Ladies only – mittwochs ist unsere Sauna nur für Frauen reserviert
- Betriebliche, medizinische, sportliche Kooperationen ...und vieles mehr

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	8:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Samstag	
(01. Mai - 30. September)	9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(01. Oktober - 30. April)	14:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

An folgenden Tagen haben wir geschlossen:  
Ostersonntag, Ostermontag, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Heiligabend, 1. Weihnachtsfeiertag, Silvester & Neujahr

Vorläufiger Kursplan: gültig ab 09.06.2021

# KURSPLAN TSV AKTIVUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:30 Uhr <b>Bauch intensiv</b> mit Sarah 	9:00 - 10:00 Uhr <b>RückenFit</b> mit Nadine 	<i>TSV Aktivum</i>	9:00 - 10:00 Uhr <b>Bodystyling</b> mit Sarah 	9:00 - 10:15 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> mit Nadine 	<i>TSV Aktivum</i>	9:30 - 10:30 Uhr <b>Sonntagsspecial</b>  1, 2 oder 3  -Power
9:30 - 10:00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Sarah 	10:00 - 11:00 Uhr <b>HIIT</b> mit Sarah 	9:30 - 10:15 Uhr <b>Bodystyling</b> mit Anita 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
18:00 - 19:00 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> mit Nadine 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
19:00 - 19:45 Uhr <b>Bodystyling</b> mit Kerstin 	19:00 - 20:00 Uhr <b>Functional Workout</b> mit Werner 	<i>TSV Aktivum</i>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Pia 	19:00 - 20:00 Uhr <b>Functional Workout</b> mit Werner 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
19:45 - 20:00 Uhr <b>Bauch intensiv</b> mit Kerstin 	<i>TSV Aktivum</i>	19:00 - 20:00 Uhr <b>DanceFitness</b> mit Lena 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
20:00 - 20:45 Uhr <b>Rücken Fit</b> mit Kerstin 	20:00 - 21:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Sabine 	20:00 - 20:30 Uhr <b>Energy Workout</b> mit Lena 	19:30 - 20:45 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> mit Nadine 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>



**Kursintensität: 1x Igel-Power = moderat, 2x Igel-Power = mittel bis anstrengend, 3x Igel-Power = hier geben wir richtig Gas!**

# REHA-SPORT

## AKTIV GEGEN BESCHWERDEN

Sport hat viele **positive Auswirkungen** auf unseren Körper. Gerade nach Krankheiten oder auch bei eingeschränkter Belastbarkeit ist es wichtig, **gezielt** und unter **professioneller Anleitung** den Körper zu fördern. Mit unserem umfangreichen Leistungsangebot und unserem **regelmäßig geschulten und qualifizierten Trainerteam** unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Unter der Leitung von Claudia Kurz bieten wir euch im TSV-Aktivum die Möglichkeit an einem auf eure Bedürfnisse abgestimmte REHA-Sport-Angebot teilzunehmen.

### Dienstag:

18:00 Uhr bis 18:45 Uhr Orthopädie (TSV-Halle)

### Mittwoch:

8:40 Uhr bis 9:25 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)  
10:20 Uhr bis 11:05 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)  
11:10 Uhr bis 11:55 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)  
14:30 Uhr bis 15:30 Uhr Koronarsport (TSV-Halle)  
15:30 Uhr bis 16:30 Uhr Koronarsport (TSV-Halle)  
16:30 Uhr bis 17:30 Uhr Koronarsport (TSV-Halle)  
17:40 Uhr bis 18:25 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)

### Donnerstag:

16:45 Uhr bis 17:30 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)  
17:40 Uhr bis 18:25 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)

### Montag:

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr Sport nach Krebs (TSV Aktivum)

**Wir freuen uns auf euch** – weitere Informationen erhaltet ihr bei unserem Trainerteam oder der Geschäftsstelle des TSV Hüttlingen, Telefon 0 73 61 / 7 93 80.

\* Die Teilnahme an diesen Kursen ist nur mit Verordnung möglich.